

「かぜの予防法」について



寒さと乾燥が一段と増し、かぜを引きやすい季節ですね。かぜは、私たちにとって最も身近な病気でありながら、いまだに特效薬のない病気です。予防につとめ1年の始まりを元気に過ごしましょう。

かぜって何!?

かぜ(普通感冒)は、免疫力が低下しウイルスを排除する力が弱まっている時に、口や鼻から侵入したウイルスが、粘膜の炎症を起こす病気です。その結果、発熱、くしゃみ、鼻水、せき、のどの痛みなどの症状を引き起こし徐々に悪化します。嘔吐・下痢などの症状を伴うこともありますが、比較的軽い症状で治っていくのが普通です。

インフルエンザは感染力が強く、いきなり38度以上の高熱が出て、頭痛・倦怠感・筋肉痛・関節痛などの激しい全身症状が見られ、普通のかぜとはまったく違うウイルスです。全身症状は5日間ほど続き、重症化すると肺炎や気管支炎を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。



かぜの予防法

基本となるのは、規則正しい生活をし、バランスのとれた食事・十分な睡眠・適度な運動・疲労やストレスをためないようにし、免疫力を高めること。その上で、ウイルスの進入を防ぐため、次のような手立てをとりましょう。

手洗いの励行

かぜは、手についたウイルスが、鼻や口を通して体の中に入って感染することが最も多いことがわかっています。外出から帰ったらすぐに、石鹸で15秒しっかり洗いましょう。30秒間、水だけで洗っても細菌が80%減ると言われています。帰宅時に洗顔もするとさらに良いようです。



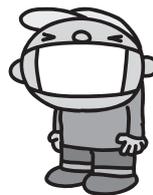
うがいの励行

水やお茶をのどの奥に溜めてから『ガラガラ』と声を出しましょう。うがいをすると口の中やのどの細菌の数が減ります。うがいがかぜの発症が4割減少したというデータもあります。



マスクをする

ウイルスは咳やくしゃみとともに飛び散って感染が広がります。それを防ぐにはマスクが有効です。ガーゼでなく不織布製のものが有効です。



家の中の保温・保湿

寒く乾燥したところでは、鼻・のど・気管などの繊毛の動きがにぶり、ウイルスが侵入しやすくなります。特にインフルエンザは、低温乾燥を好むウイルスなので、室温20度から25度、湿度50%から60%に保つことはインフルエンザに有効です。